Поварёнок

ГОТОВИМ ОВОЩИ

в микроволновке

Готовим овощи в микроволновке

Содержание

4. Закуска со свеклой и яйцом
5. Фаршированный картофель
6. Луковицы фаршированные
7. Икра из баклажанов и сладкого перца
8. Рулетики из баклажанов
9. Закуска из овощей
10. Овощи с куриными ножками
11. Суп из овощей с бараниной
12. Рассольник
13. Вегетарианский борщ
14. Московский борщ
15. Крестьянский суп
16. Овощной суп с молоком
17. Острый суп из овощей
18. Пикантный картофель
19. Овощное рагу с карри
20. Запеченная цветная капуста
21. Картофель, запеченный с пармезаном
22. Грибы с яйцами и сыром
23. «Ежики» овощные
24. Лук с эстрагоном
25. Грибы, запеченные с картофелем
26. Макароны, запеченные с овощами и грибами
27. Лазанья с овощами
28. Помидоры с курицей
29. Курица, запеченная с овощами
30. Свинина, тушенная с овощами
31. Свинина, запеченная с овощами

Закуска со свеклой и яйцом

- *4 круглых ломтика ржаного хлеба с кунжутом*
- *1 средняя отварная свекла*
- *2 дольки чеснока*
- *150 г сыра*
- *1 ст. л. майонеза*
- *2 яйца*
- *соль*

Для украшения:

- *зелень укропа и петрушки*

Тепловая обработка в микроволновой печи не изменяет вкуса и запаха.

Сыр натереть.
Подготовленную свеклу натереть на терке, добавить пропущенный через пресс чеснок, посолить.

Подготовленную смесь соединить с тертым сыром и майонезом. Яйца разрезать пополам.
Полученной массой смазать ломтики хлеба, выложить их на блюдо, поверх салатной смеси выложить половинки яиц, украсить веточками зелени.
Запекать 40 сек при мощности 100%.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

- *6 средних клубней картофеля*
- *150 г говяжьего фарша*
- *1 луковица*
- *50 г сыра*
- *2 ст. л. майонеза*
- *1 ст. л. растительного масла*
- *перец молотый черный*
- *соль*

Для украшения:

- *зелень петрушки*

Это блюдо прекрасно сочетается с любым соусом.

Сыр натереть. С подготовленных клубней срезать донышки и верхушки, вынуть сердцевину так, чтобы получились «бочонки». Донышки и вынутую картофельную сердцевину мелко нарубить. Лук нарезать, положить в фарш, добавить тертый сыр, рубленый картофель, посолить и поперчить. Тщательно вымешать фарш. Керамическую форму для запекания смазать растительным маслом. Приготовленной смесью нафаршировать картофельные «бочонки», накрыть их «крышечками», смазать майонезом, выложить в форму и запекать в течение 10—11 мин при мощности 80%.

Луковицы фаршированные

- *2 соленые сельди*
- *4 крупные белые луковицы*
- *2 небольшие красные луковицы*
- *3 болгарских перца красного, желтого и зеленого цвета*
- *100 г сметаны*
- *50 г сливочного масла*
- *молотая паприка*
- *зелень укропа и петрушки*

Повар и поваренок

Лук, запеченный в микроволновой печи, сохраняет все полезные свойства и становится менее горьким.

Луковицы очистить, срезать верхушки вынуть сердцевину.
Луковую сердцевину измельчить. Перец нарезать. Предварительно очищенный красный лук нарезать тонкими полукольцами. Луковые чашечки запекать со сливочным маслом в микроволновой печи 15 мин при низкой мощности.

Зелень петрушки и укропа нашинковать. Отделить филе сельди и нарезать мелкими кусочками. В миске соединить все подготовленные ингредиенты, заправить паприкой и сметаной и вымешать.
Полученной массой нафаршировать луковые чашечки.

Икра из баклажанов и сладкого перца

- *3 крупных баклажана*
- *3 болгарских перца красного, зеленого и желтого цвета*
- *3 помидора*
- *2 дольки чеснока*
- *75 мл растительного масла*
- *соль*
- *зелень петрушки*

Эту закуску можно приготовить заранее и хранить в холодильнике в закрытой стеклянной посуде до 10 дней.

Баклажаны запекать в микроволновой печи до мягкости при средней мощности.
Болгарские перцы запекать в микроволновой печи до мягкости при средней мощности. Запеченные овощи остудить, мелко нарубить.

Помидоры нарезать небольшими кусочками. Зелень и дольки чеснока мелко нарубить.
Соединить в глубокой посуде все подготовленные ингредиенты, посолить, заправить растительным маслом и перемешать.

Рулетики из баклажанов

- *2 крупных баклажана*
- *5 помидоров*
- *100 г салями*
- *100 г сыра «Гауда»*
- *2 дольки чеснока*
- *2 ст. л. томатной пасты*
- *сухая аджика*
- *зелень петрушки*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Баклажаны нарезать вдоль ломтикам, бланшировать в кипящей воде 5 мин, затем окунуть в холодную воду и обсушить. Крайние ломтики измельчить и выложить на дно формы для запекания.

Зелень петрушки измельчить, смешать с томатной пастой и чесноком.

Нарезать сыр и колбасу.

Подготовленные баклажаны посолить, поперчить, смазать смесью из томатной пасты, петрушки и чеснока. Сверху уложить по ломтику сыра и колбасы, свернуть рулетики и сколоть шпажками.

Помидоры нарезать. Рулетики уложить в форму для запекания вместе с помидорами, посыпать аджикой и оставшейся петрушкой и поставить в микроволновую печь. Запекать 20 мин при средней мощности.

Для приготовления этого блюда нужно использовать нежный неострый сыр.

Закуска из овощей

- *300 г куриных потрохов*
- *2 клубня картофеля*
- *по 2 средних моркови и луковицы*
- *100 г томатной пасты*
- *50 мл растительного масла*
- *1 ст. л. муки*
- *1 корень петрушки*
- *зелень петрушки и укропа*
- *соль*
- *перец черный молотый*

Куриные потроха обработать и нарезать порционными кусочками. Кусочки потрохов жарить в растительном масле при полной мощности 5 мин. Затем выложить их в кастрюлю, добавить немного воды, томатную пасту, нашинкованную зелень, соль и перец. Тушить под крышкой 10 мин. Морковь и картофель нарезать кубиками, корень петрушки — кусочками, лук — кольцами. Овощи жарить в растительном масле, оставшемся от жарки потрохов, при полной мощности 5 мин. Обжаренные овощи выложить в кастрюлю с потрохами и тушить еще 3 мин. Слить соус от тушения, добавить муку, поджаренную до коричневого цвета, перемешать и прогревать 1 мин.

Овощи с куриными ножками

- *4 куриные ножки*
- *по 2 помидора и луковицы*
- *2 дольки чеснока*
- *3 ст. л. растительного масла*
- *100 мл сухого белого вина*
- *1 ч. л. смеси сухих пряных трав*
- *паприка*
- *зелень петрушки*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Чеснок и лук очистить и вымыть. Чеснок измельчить.

Для маринада: смешать в глубокой посуде чеснок, пряные травы, паприку, черный перец, соль, 2 ст. л. растительного масла и вино.

Куриные ножки вымыть, обсушить, опустить в приготовленный маринад и поставить на 30 мин в холодильник. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать крупными дольками. Луковицы разрезать на 8 частей каждую. Оставшимся растительным маслом смазать форму для запекания, выложить в нее замаринованные ножки, дольки помидоров, лук, несколько веточек петрушки, залить все маринадом, посыпать паприкой и запекать 10 мин при мощности 80% и включенном гриле. К столу ножки подать на сервировочном блюде вместе с запекшимися помидорами и луком и украсив веточкой петрушки.

Суп из овощей с бараниной

- *250 г баранины*
- *по 1 шт. моркови, помидора, болгарского перца, луковицы*
- *по 100 г сельдерея и консервированной кукурузы*
- *50 г ячневой крупы*
- *соль*
- *зеленый лук*

Приготовленные в микроволновой печи густые заправочные супы не теряют своих вкусовых качеств при разогревании.

Баранину варить в микроволновой печи 15 мин при мощности 60%. Нарезать морковь кубиками. Баранину остудить и нарезать кусочками. Перец измельчить. Помидор нарезать. Стебли сельдерея нарезать кусочками. Готовый бульон довести до кипения в печи за 30 сек при полной мощности, добавить в него все подготовленные овощи, посолить, перемешать и варить под крышкой 4 мин при мощности 60%. Затем всыпать ячневую крупу и кукурузу и варить еще 2 мин при той же мощности.

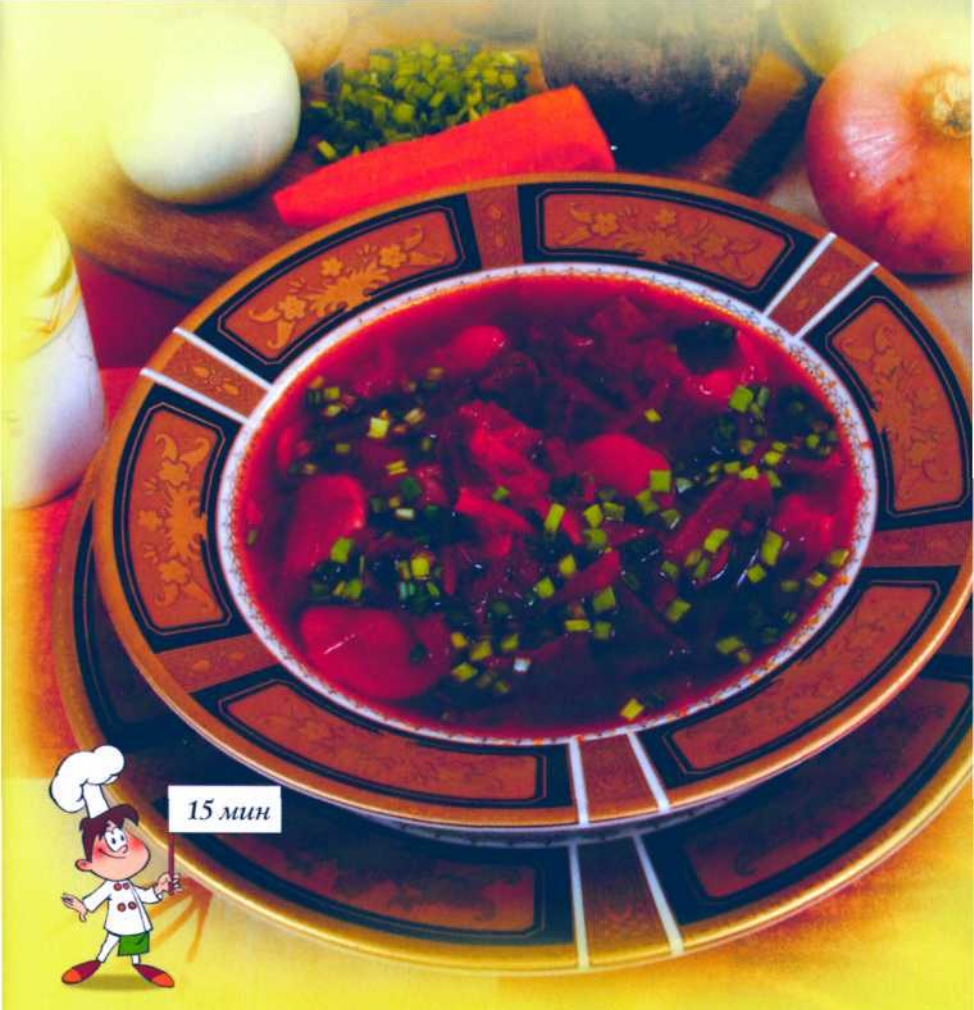
Рассольник

- *200 г говядины*
- *1 крупный клубень картофеля*
- *75 г перловой крупы*
- *по 1 моркови и луковице*
- *2 соленых огурца*
- *растительное масло для жарки*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Для украшения:

- *зелень петрушки*

Говядину варить 15 мин при мощности 60%. Картофель нарезать крупными кубиками. Перловую крупу варить 15 мин при мощности 40%. Соленые огурцы нарезать кубиками. Лук и морковь нарезать кубиками. Остывшую говядину нарезать кубиками. Морковь и лук жарить 4 мин при мощности 80%. В кипящий бульон положить картофель, добавить обжаренные лук и морковь и варить 4 мин при мощности 60%. Затем добавить перловую крупу, соленые огурцы и лук, посолить, поперчить и варить еще 2 мин.



Вегетарианский борщ

- *100 г свежих грибов*
- *по 1 шт. отварной свеклы, крупного клубня картофеля, красного болгарского перца, моркови и луковицы*
- *200 г белокочанной капусты*
- *3 ст. л. растительного масла*
- *лавровый лист*
- *душистый перец горошком*
- *соль*
- *зеленый лук*
- *зелень петрушки*

Картофель нарезать кубиками, морковь — соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами. Капусту нашинковать. Свеклу нарезать соломкой, грибы измельчить. Болгарский перец нарезать кубиками. Все подготовленные ингредиенты положить в кастрюлю, залить 1,5 л горячей воды и варить 8 мин при мощности 60%. Добавить специи, измельченную зелень петрушки и растительное масло.

- *1,5 л говяжьего бульона*
- *4 сосиски*
- *200 г копченой свинины*
- *по 1 свекле, моркови, луковице*
- *250 г капусты*
- *2 ст. л. томатной пасты*
- *2 ч. л. сахара*
- *50 г сливочного масла*
- *перец черный молотый*
- *соль*
- *зелень петрушки*
- *сметана*

Капусту нашинковать. Морковь и свеклу очистить и нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами. Подготовленные овощи выложить в кастрюлю со сливочным маслом, добавить немного бульона, сахар и томатную пасту и тушить под крышкой 5 мин при мощности 40%.
Сосиски и свинину нарезать, положить в борщ и прогревать 1 мин при мощности 80%.

Московский борщ

Крестьянский суп

- *250 г филе говядины*
- *2 клубня картофеля*
- *по 1 шт. луковицы, моркови, помидора, желтого или красного болгарского перца*
- *по 50 г сельдерея, ячневой крупы, консервированного зеленого горошка и кукурузы*
- *1 ст. л. растительного масла*
- *лавровый лист*
- *душистый перец горошком*
- *соль*

Для украшения:

- *зелень петрушки*

В керамическую посуду с растительным маслом положить перец горошком, лавровый лист и нарезанную говядину. Жарить под крышкой 10 мин при мощности 80%. Обжаренную говядину залить 1,5 л горячей воды и варить 5 мин при мощности 40%. Сельдерей нарезать кусочками, положить в суп. Картофель, болгарский перец, помидор, морковь и лук нарезать, добавить в суп, варить 3 мин при мощности 40%. Затем добавить ячневую крупу, горошек, кукурузу, посолить, перемешать и варить еще 3 мин в том же режиме.

Овощной суп с молоком

- *300 г тыквы*
- *2 клубня картофеля*
- *по 1 шт. моркови, луковицы, болгарского перца и помидора*
- *100 мл молока*
- *50 г растительного масла*
- *соль*

Тыкву нарезать кубиками. Помидор нарезать. Перец нарезать кусочками. Картофель нарезать кубиками. Морковь нарезать соломкой. Очищенный лук нашинковать. Подготовленные овощи, кроме помидора, положить в кастрюлю с растительным маслом и жарить под крышкой 6 мин при мощности 80%. Залить 3 стаканами кипятка, посолить, добавить помидор, перемешать и варить 3 мин при мощности 40%. Влить в суп молоко, еще раз перемешать и прогревать в печи 1 мин при минимальной мощности.

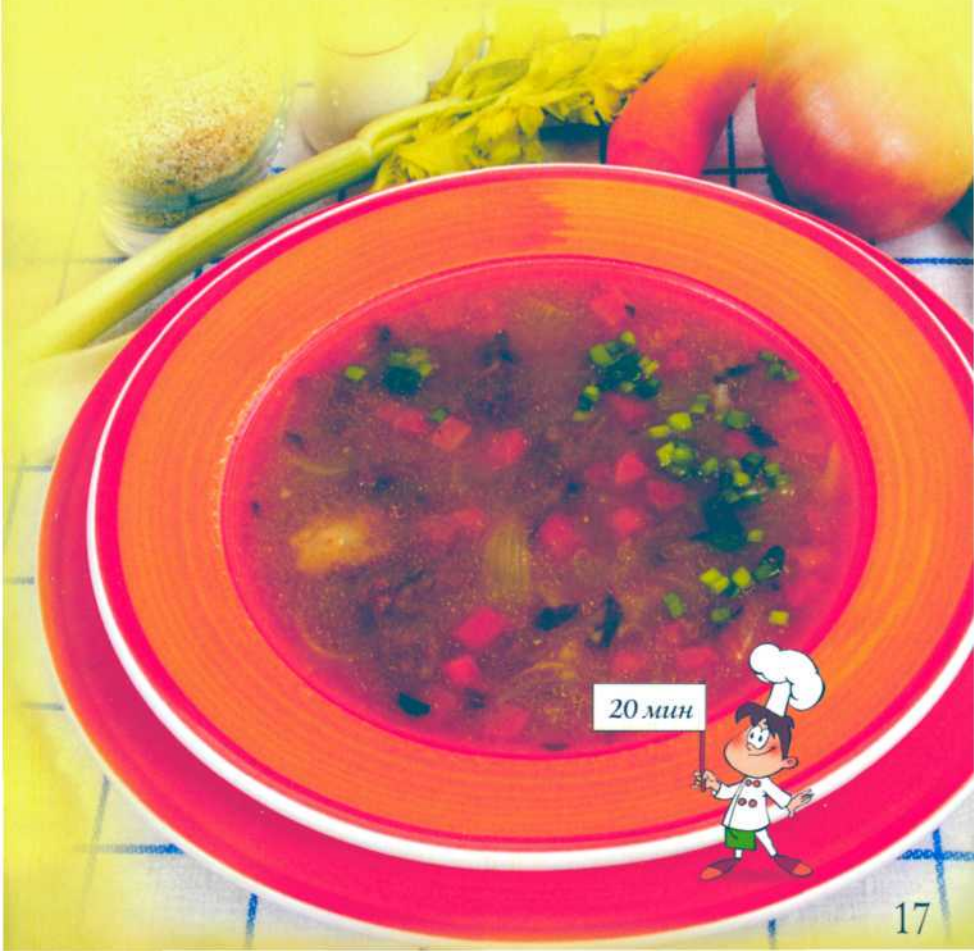
Для приготовления этого супа можно вместо тыквы использовать кабачок.

Острый суп из овощей

- *1 бычий хвост*
- *2 моркови*
- *1 луковица*
- *100 г стеблей сельдерея*
- *50 г сливочного масла*
- *100 г ячневой крупы*
- *3 лавровых листа*
- *перец черный молотый*
- *соль*
- *зелень петрушки*
- *зеленый лук*

Бычий хвост разрезать на части. Морковь, лук и сельдерей нарезать кубиками.

Петрушку нашинковать. Подготовленные ингредиенты положить в кастрюлю со сливочным маслом, добавить лавровые листья и жарить 8 мин при мощности 80%. Затем добавить в кастрюлю 1 л кипящей воды и варить 5 мин при мощности 60%. Куски бычьего хвоста вынуть из супа, отделить мясо от костей и положить обратно в кастрюлю. Добавить ячневую крупу, посолить, поперчить, перемешать и варить 3 мин при мощности 40%.



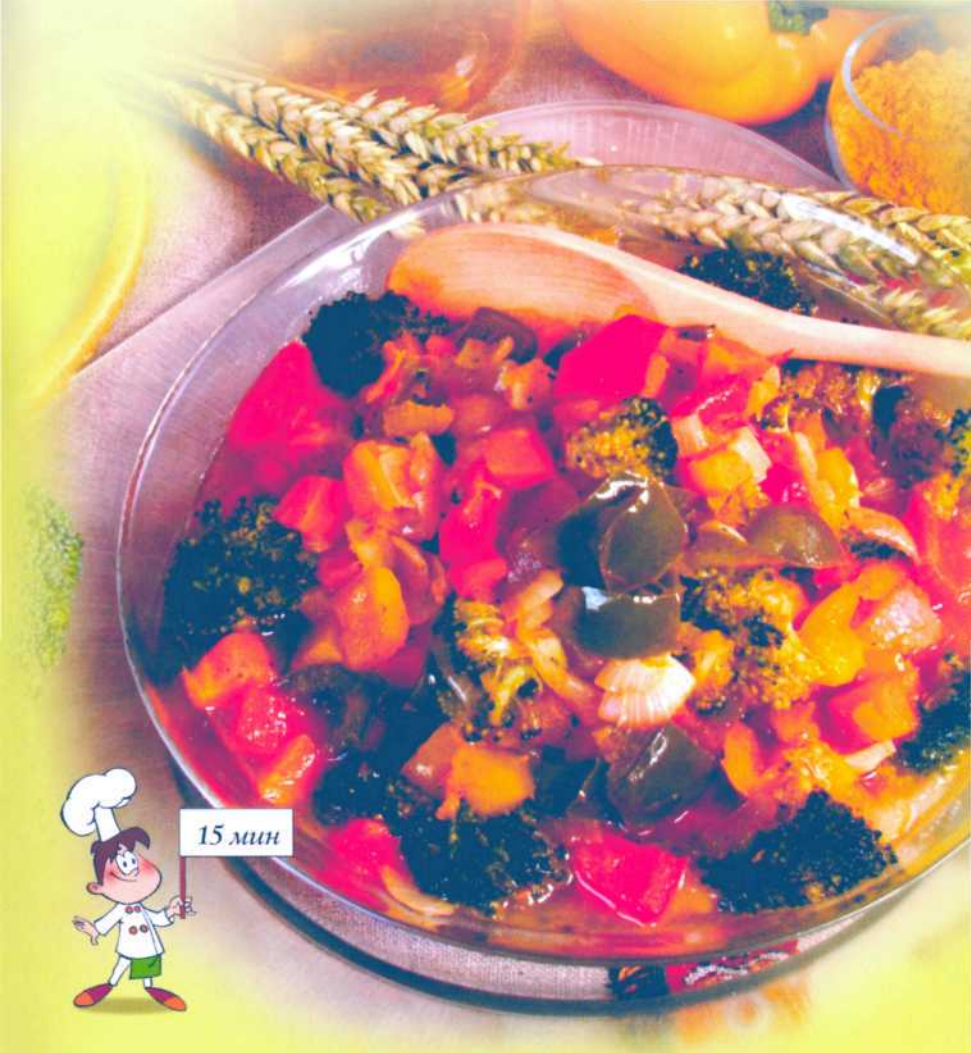
Пикантный картофель

- *2 клубня картофеля*
- *100 г шампиньонов*
- *по 1 яблоку и помидору*
- *100 г сыра*
- *100 мл сметаны*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Для украшения:

- *зелень петрушки*

Картофель нарезать кубиками. Грибы очистить и нашинковать. Яблоко нарезать кусочками. Помидор нарезать кружками. Все ингредиенты положить в горшочек. Сметану смешать с солью и перцем, залить содержимое горшочка, сверху посыпать сыром, натертым на мелкой терке. Блюдо запекать 6 мин при мощности 40% и включенном гриле.



Овощное рагу с карри

- *6 соцветий брокколи*
- *3 болгарских перца разного цвета*
- *2 луковицы*
- *2 помидора*
- *1 кабачок*
- *50 г растительного масла*
- *1 ст. л. сухой приправы карри*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Отделить соцветия брокколи, промыть их и обсушить. Болгарские перцы нарезать кусочками. Кабачок очистить и нарезать кубиками. Очищенный лук и помидоры нарезать кусочками. Все подготовленные ингредиенты сложить в кастрюлю с растительным маслом, добавить карри, перец и соль, перемешать и жарить 6 мин при мощности 80%. Затем тушить еще 5 мин при мощности 60%.

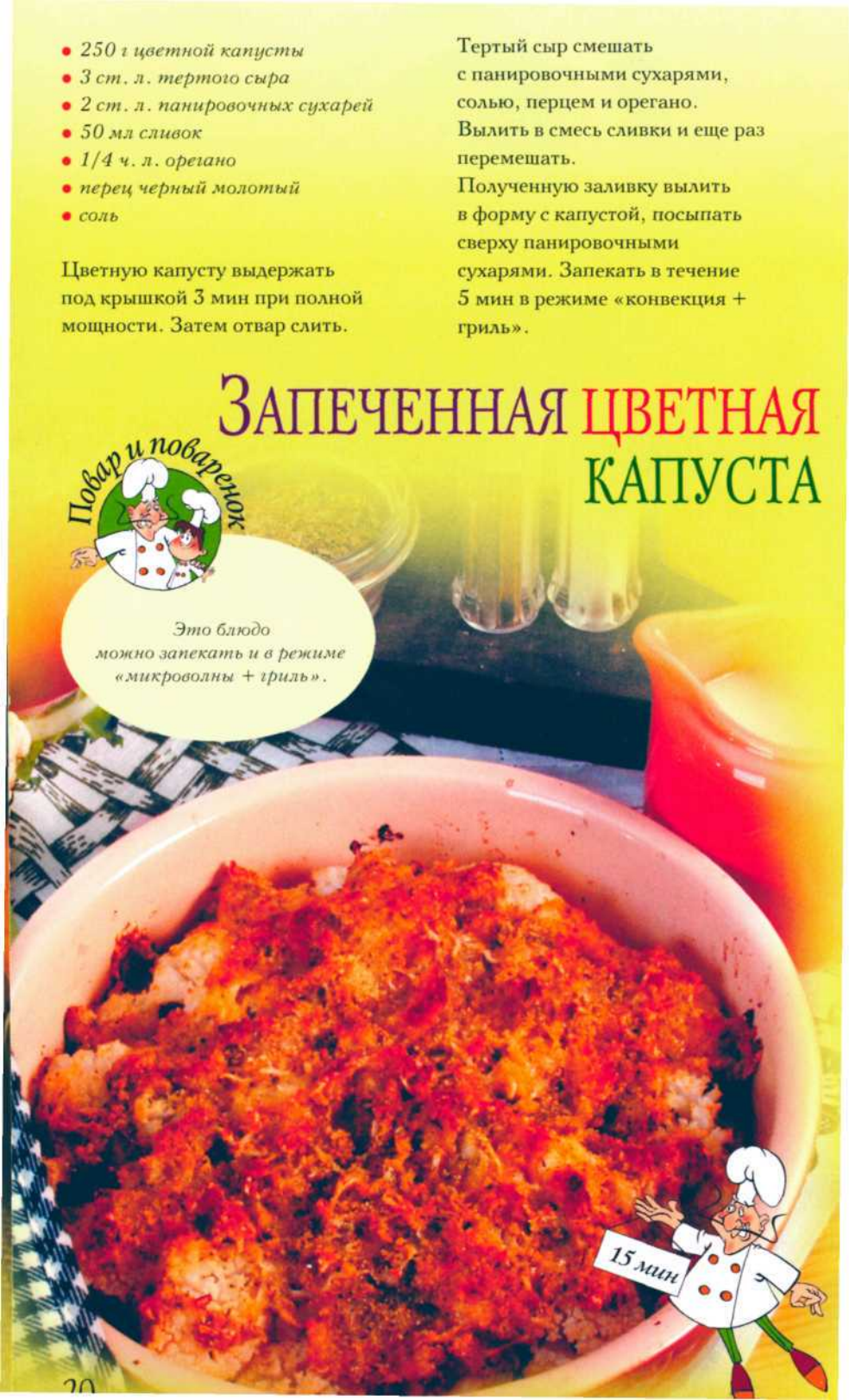
Запеченная цветная капуста

- *250 г цветной капусты*
- *3 ст. л. тертого сыра*
- *2 ст. л. панировочных сухарей*
- *50 мл сливок*
- *1/4 ч. л. орегано*
- *перец черный молотый*
- *соль*

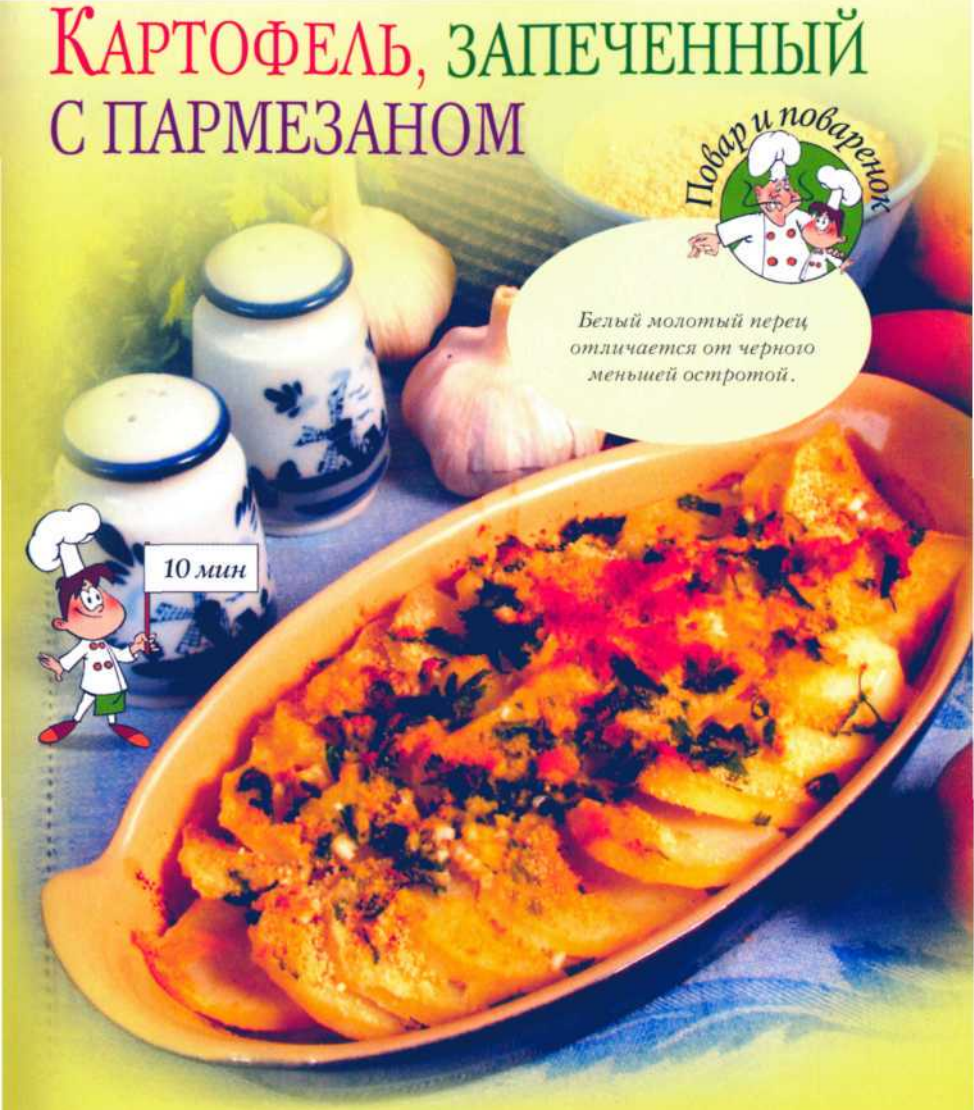
Цветную капусту выдержать под крышкой 3 мин при полной мощности. Затем отвар слить.

Тертый сыр смешать с панировочными сухарями, солью, перцем и орегано. Вылить в смесь сливки и еще раз перемешать.
Полученную заливку вылить в форму с капустой, посыпать сверху панировочными сухарями. Запекать в течение 5 мин в режиме «конвекция + гриль».

Это блюдо можно запекать и в режиме «микроволны + гриль».



Картофель, запеченный с пармезаном



- *3 клубня отварного картофеля*
- *100 мл молока*
- *2 дольки чеснока*
- *50 г пармезана*
- *1 ст. л. панировочных сухарей*
- *зелень петрушки*
- *перец белый молотый*
- *соль*

Картофель нарезать ломтиками. Чеснок измельчить.

Зелень петрушки нашинковать. Пармезан нарезать полосками. Выложить в керамическую форму слой картофеля, сверху уложить несколько полосок пармезана, посыпать чесноком и зеленью петрушки, посолить и поперчить. Залить содержимое формы молоком. Посыпать картофель панировочными сухарями и запекать 5 мин при мощности 60% и включенном гриле.

Грибы с яйцами и сыром

- *200 г свежих грибов*
- *4 вареных яйца*
- *3 ст. л. тертого сыра*
- *2 луковицы*
- *1 ст. л. растительного масла*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Для украшения:

- *зеленый лук*

Репчатый лук нарезать продольными полукольцами.
Грибы нарезать кусочками и жарить на растительном масле под крышкой 4 мин при мощности 60%. Затем переложить в стеклянную форму для запекания, посолить и поперчить.

Очищенные яйца нарезать кружочками. Разложить кружочки яиц по краю блюда и в центре, сверху посыпать тертым сыром и запекать 4 мин при мощности 40% и включенном гриле.

Для приготовления этого блюда подходят практически любые свежие грибы.

«Ежики» овощные

- *по 1 моркови, маленькому цукини, луковице*
- *100 г грибов*
- *150 г риса*
- *1 яйцо*
- *50 г растительного масла*
- *3 помидора*
- *перец черный молотый*
- *соль*
- *зелень петрушки и укропа*

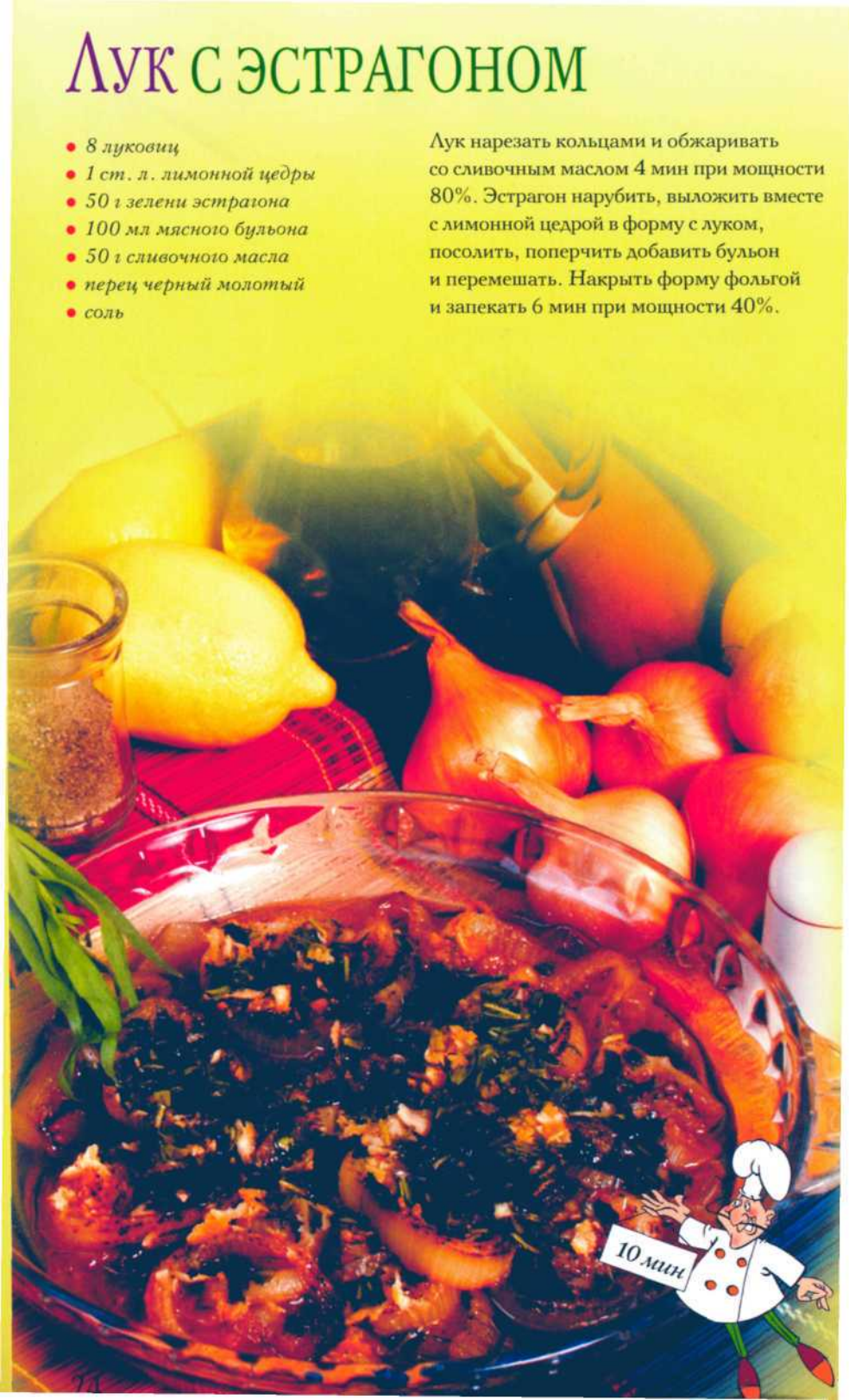
Для придания блюду более острого вкуса можно добавить в соус паприку, а в фарш — рубленую зелень укропа.

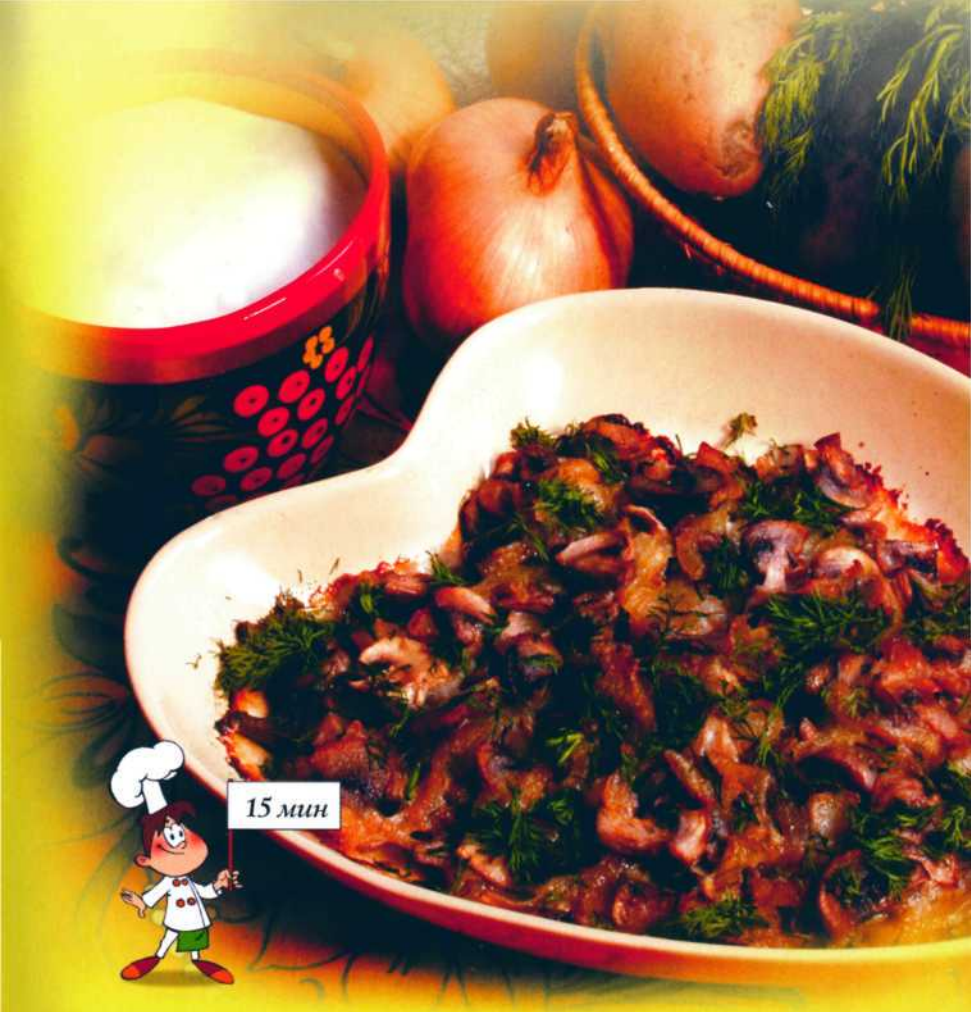
Грибы нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Лук нашинковать, цукини нарезать соломкой. Смешать все подготовленные ингредиенты, добавить рис и яйцо, посолить, поперчить, вымешать и скатать шарики. Помидоры нарезать, жарить с растительным маслом в течение 2 мин при мощности 80%. Выложить овощные шарики в кастрюлю с кипящей водой, варить под крышкой 3 мин при полной мощности, затем переложить в форму для запекания, залить томатным соусом и запекать в течение 8 мин при мощности 40%.

Лук с эстрагоном

- *8 луковиц*
- *1 ст. л. лимонной цедры*
- *50 г зелени эстрагона*
- *100 мл мясного бульона*
- *50 г сливочного масла*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Лук нарезать кольцами и обжаривать со сливочным маслом 4 мин при мощности 80%. Эстрагон нарубить, выложить вместе с лимонной цедрой в форму с луком, посолить, поперчить добавить бульон и перемешать. Накрыть форму фольгой и запекать 6 мин при мощности 40%.





Грибы, запеченные с картофелем

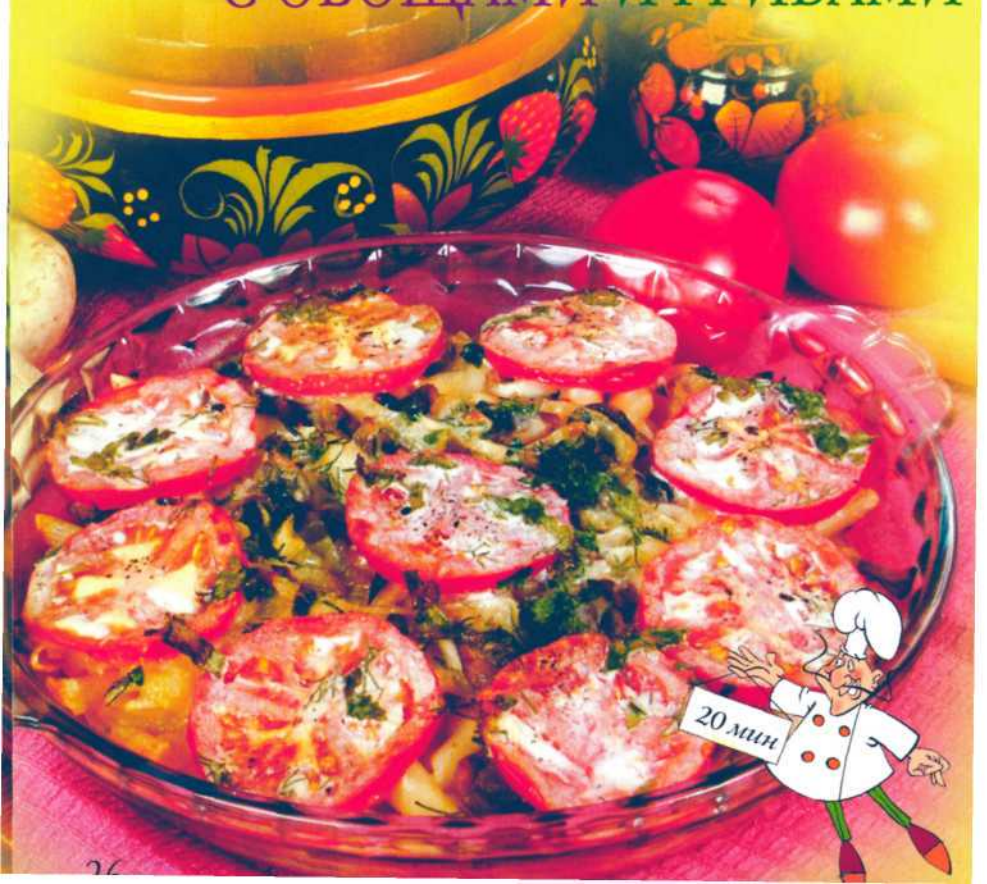
- *200 г свежих грибов*
- *3 клубня картофеля*
- *2 луковицы*
- *100 мл сметаны*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *перец черный молотый*
- *соль*
- *зелень укропа для украшения*

Лук и картофель нарезать кусками. Грибы нарезать, жарить вместе с луком на растительном масле 4 мин при мощности 80%. Посолить, поперчить, смешать со сметаной, выложить в форму для запекания поверх слоя картофеля с солью и перцем. Запекать блюдо 6 мин при мощности 40%. Украсить зеленью.

Макароны, запеченные с овощами и грибами

- *200 г макарон*
- *100 г шампиньонов*
- *по 1 моркови, луковице, небольшому цукини*
- *2 помидора*
- *2 дольки чеснока*
- *1 яйцо*
- *50 мл сметаны*
- *1 пучок зелени петрушки и укропа*
- *4 ст. л. растительного масла*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Макароны варить 5 мин при мощности 40%. Морковь и цукини нарезать соломкой, жарить на растительном масле 5 мин при мощности 60%. Подготовленные овощи выложить на дно формы, посолить, поперчить и накрыть слоем макарон. Очищенные грибы и лук нарезать и жарить 4 мин при мощности 80%. Затем выложить поверх макарон. Помидоры нарезать кружочками и разложить поверх грибов. Очищенный чеснок измельчить, зелень укропа и петрушки нашинковать. Залить содержимое формы смесью яйца, сметаны, чеснока, соли, перца и зелени. Запекать 5 мин при мощности 60% и включенном гриле.



Лазанья с овощами

- *12 листов лазаньи*
- *2 помидора*
- *1 болгарский перец*
- *150 г сыра «Гауда»*
- *100 г брынзы*
- *20 г шпината*
- *50 г сыра «Тильзитен»*
- *2 ст. л. рубленой зелени петрушки и укропа*
- *2 вареных яйца*
- *1 ст. л. панировочных сухарей*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Листы лазаньи уложить в форму, залить небольшим количеством кипящей воды и сварить до полуготовности. Очищенный болгарский перец нарезать полукольцами. Помидор нарезать полукружиями.

Измельчить шпинат. Сыр «Тильзитен» натереть. Брынзу раскрошить, вареные яйца очистить и нарубить. Подготовленные компоненты смешать, добавить рубленую зелень, посолить, поперчить и перемешать.

В форму выложить 3 листа лазаньи, сверху — 3 ломтика сыра «Гауда». Затем выложить слой помидоров и болгарского перца.

Поверх овощей выложить слой сырной массы, накрыть 3 листами лазаньи. Посыпать содержимое формы панировочными сухарями и запекать 6 мин в режиме «конвекция + гриль».

Помидоры с курицей

- *200 г куриного филе*
- *по 2 помидора и луковицы*
- *200 г консервированной фасоли*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *перец черный молотый*
- *соль*
- *зелень петрушки для украшения*

Филе курицы нарезать, положить в кастрюлю с растительным маслом и жарить под крышкой в течение 8 мин при мощности 80%. Добавить к курице предварительно нарезанный кольцами лук, перемешать и жарить еще 2 мин в том же режиме. Помидоры нарезать кружками. Фасоль выложить в кастрюлю с курицей. Сверху выложить помидоры, посолить, поперчить и тушить блюдо под крышкой в течение 10 мин при мощности 60%.

Курица, запеченная с овощами

- *1/2 тушки курицы*
- *250 г цукини*
- *по 1 шт. моркови, луковицы, болгарского перца*
- *2 помидора*
- *50 г сливочного масла*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *100 мл сливок*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Вместо цукини можно использовать кабачок.

Мясо курицы нарезать, обжаривать на растительном масле 5 мин при мощности 80% и выложить в форму для запекания. Морковь, лук, болгарский перец и цукини нарезать.

Помидоры нарезать кружочками. Подготовленные овощи выложить в форму поверх мяса, посолить и поперчить.
Сверху положить кусочки сливочного масла и залить содержимое формы сливками. Запекать блюдо в течение 6 мин при мощности 60% и включенном гриле.

Свинина, тушенная с овощами

- *200 г филе свинины*
- *2 болгарских перца разного цвета*
- *по 1 шт. моркови, помидора, луковицы*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Если свинина слишком постная, то в процессе тушения необходимо добавить немного бульона, чтобы овощи не пересыхали.

Свинину нарезать кусочками и запекать на гриле 5 мин. Помидор нарезать. Морковь нарезать брусочками. Нашинковать болгарский перец и лук. Все овощи жарить на растительном масле 5 мин при мощности 80%, затем выложить в керамическую кастрюлю вместе с мясом, посолить, поперчить и тушить 15 мин при мощности 40%.

Свинина, запеченная с овощами

- *200 г филе свинины*
- *2 клубня картофеля*
- *2 моркови*
- *1 луковица*
- *50 мл сметаны*
- *перец черный молотый*
- *соль*
- *зелень петрушки*

Очистить морковь, картофель и лук. Морковь нарезать кружочками, лук — кольцами, картофель — кубиками. Жарить овощи на растительном масле 5 мин при мощности 80%. Свинину нарезать кусочками и жарить на гриле 5 мин, положить в форму для запекания. Сверху выложить обжаренные овощи, посолить, поперчить, залить сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки. Блюдо запекать 10 мин при мощности 40% и включенном гриле.

Г 59 **Готовим** овощи в микроволновке. — М.: Изд-во Эксмо, 2006. — 32 с:ил.

«Каждому овощу — свое время» — гласит пословица, а диетологи и кулинары утверждают, что овощи полезны всем в любое время года. Овощи, как и грибы, имеют в своем составе множество питательных веществ, минеральных солей, пищевых волокон, витаминов. А как ароматны и красивы правильно приготовленные блюда из овощей!

Данная книга содержит рецепты лучших блюд из самых различных овощей, приготовленных в микроволновой печи. Эти блюда просты в выполнении, а использование микроволновой печи позволит сохранить необходимые витамины и минералы.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 5-699-15559-7 Оформление *Н. Кудря* © ООО «Издательство «Эксмо», 2006

www.natahaus.ru

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления!
Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах,
и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена!
По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги
обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям,
либо в соответствующие организации торговли!

www.natahaus.ru

ГОТОВИМ ОВОЩИ В МИКРОВОЛНОВКЕ

Ответственный редактор *Т. Радина*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *С. Карпухин*
Корректор *Н. Архипова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. отдела реализации (812) 365-46-03/04.
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.
Тел. (8312) 72-36-70.
В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8435) 70-40-45/46.
В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.
В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.
Тел. (343) 378-49-45.
В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.
Во Львове: Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2.
Тел./факс (032) 245-00-19.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.
Информация по канцтоварам: **www.eksmo-kanc.ru** e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**

Подписано в печать 18.10.2006
Формат 60×100 $^1/_{16}$. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бумага мелованная. Усл. печ. л. 2,22.
Доп. тираж 10 000 экз. Заказ 5660

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14